# Belirsiz Zamanlarda Radikal/Kolektif Bakım



Elindeki fanzin küresel Koronavirüs salgınıyla içinde olduğumuz belirsiz zamanlarda yararlanabileceğimiz bazı pratik bilgi veya önerileri biraraya getirmek için hazırlanmıştır. İçindeki fikirler, araçlar ve görseller farklı kaynaklardan derlenmiştir. Burada yazan her şeyi deneme şansımız olmasa da bizlere yakın olduğunu hissederek paylaşmak istedik. Şifa olsun.

***

Mayıs 2020

*

Radiko

# İÇİNDEKİLER

## KOLEKTİF BAKIM


Sosyal İzolasyon Zamanlarında Karşılıklı Destek Ağları Örmek 3

İlişkilenmeler ve İletişim

Dijital Alanlar Güvenli Alanlar mı? 7

Ev içi, Grup içi ve Yakın İlişkilenmeler 8

Dinleme Alanları 9

Kolaylaştırma ve Öz Kolaylaştırma 10

Farkındalıkla İletişim Kurmak 13

Oyunlar

Kontak 15

Budala Korsan Gemisi 16

Nasıl yani? 18

Başetme Yolları

"Ya Kavga ya Kaçış" Zamanı Geldiğinde Uzaklaşmak 20

Şiddete Karşı Kendini Savunmak 21

Öz Savunma 21

Biber Gazını Kendin Yap 22

Şiddete Maruz Kalma İhtimaline Karşı 22


## KENDİNE BAKIM


Duygusal Sağlık 23

Beslenme 23

Bitkilerle İyileşme 24

Hareket Bereket 26

Nefes Egzersizi 27

Ara Ver 27

Fiziksel İyi Oluş 29

Beden Haritanızı Çıkarmak İçin 29

Kendine Dokunmak 29

# KOLEKTİF BAKIM

## Sosyal İzolasyon Zamanlarında Karşılıklı Destek Ağları Örmek

Sürpriiiiz: neoliberal kapitalist sistem bize bakmıyor, devletin politikaları bizi değil ekonomiyi canlı tutmayı önemsiyor. Öyleyse birbirimizin ihtiyaçlarını gidermek, sosyal izolasyona rağmen sosyal bağları güçlendirmek, fiziksel mesafeye rağmen bireyselleşmemek için karşılıklı destek ağları kurmanın tam da vakti değil mi? Bu süreçte, karşılıklı destek grupları kurarak birbirimizi gözetebilir ve kimsenin zorda kalmadığından emin olmaya çalışabiliriz, hepimiz kendi olanaklarımıza göre bir başkasına destek sunabiliriz ya da en azından birbirimizi dinleyerek sosyal izolasyonu kırabiliriz (ve bu direncimizi kırmaya değil yükseltmeye yarayacak). Karşılıklı destek gruplarında kimsenin konumu bir başkasından üstün değildir, ihtiyaçların dile getirilmesi ayıplanmaz, her grup kendine uygun yöntemlerle işler ve iletişim kurar - en azından bu niyetleri ortaya koymak iyi bir başlangıç olabilir.

Öncelikle karşılıklı destek grubunun hangi ölçekte olacağını düşünmeli: Grup belli bir amaç etrafında, belli bir mahalle içinde, yaşadığın apartmanda, ya da kendi arkadaş grubun veya parçası olduğunu hissettiğin bir topluluk etrafında oluşabilir.

* Yaşadığın apartman ya da bölgede herhangi bir amaç üzerine kurulmuş iletişim ağları olabilir, bu gruplara katılıp bu dönemde karşılıklı dayanışmayı nasıl inşa edebileceğinizi konuşmaya açabilir, öneriler sunabilirsin. Eğer böyle bir şey yoksa ve başlatmak istiyorsan, bunun çeşitli yolları var. Yaşadığın yerde farklı desteklere ihtiyacı olan ya da destek sunabilecek kişiler olduğunu düşünüyorsan komşularının görebileceği bir yere bir not ya da herkesin kolaylıkla doldurabileceği bir tablo/duyuru panosu koyabilirsin. Ortak bir noktaya bir sepet bırakarak ya da poşet içinde bir şeylerin asılabileceği bir duvar, parmaklık, ağaç belirleyerek burada gıda/malzeme takası yapmak da mümkün. Komşularla iletişim halinde olabilmek istiyorsan bir çeşitli dijital iletişim araçları ile (örneğin: facebook, whatsapp, signal) bir grup kurabilirsin:

Eğer whatsapp grubu kurduysan "bağlantı yoluyla davet et" seçeneğini tıklayarak elde ettiğin linki daha kolay yaygınlaştırabilirsin (hatta joingroupchat.com adresi bu linkin kısaltılması ve özel bir kelimeye çevirilmesi için kullanılabiliyor). Yaygınlaştırmak için, kurduğun grubunun linkini bir kağıda yazıp örneğin komşularının her zaman gittiği bakkalın camına asabilirsin.

* Destek grubunu duygusal destek, risk ya da dezavantajlı gruplarla dayanışma, kira ve borçların ödenmemesi için örgütlenmek gibi belirli bir (ya da birden çok) amaç için düşünebilirsin. Bu gruplarda kimin nasıl bir destek sunabileceğini ya da nasıl bir desteğe ihtiyacı olduğunu haritalamak iyi olabilir. Bazı örnekler:

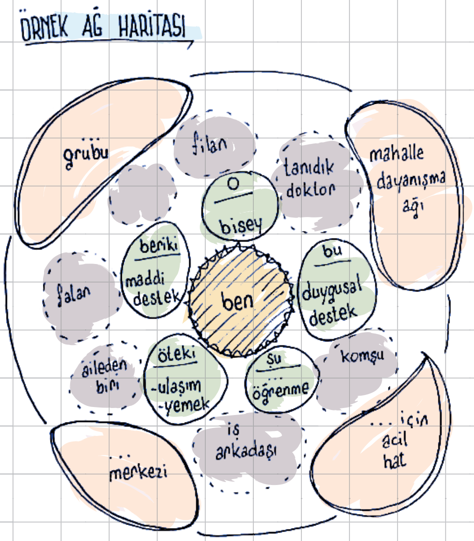
  Kağıt üzerinde ya da online bir döküman ile bir liste oluşturabilirsin (facebook grubunda her bir başlık için farklı bir gönderi oluşturmak da iş görebilir):

| isim | iletişim | Ne konuda destek olabilirsin? | Ne konuda desteğe ihtiyacın var? |
| --- | --- | --- | --- |
| | | (telefonla ... danışmanlığı, alışveriş, teknik destek.... vb. seçenekler önceden belirlenebilir) | (online eğitim, gıda-ilaç temini, hayvan bakımı... aklınıza ne gelirse) |

* Eğer mümkünse, güvendiğin, yakın hissettiğin (hatta yalnız yaşıyor veya yaşadığın kişilerle pek yakın hissetmiyorsan çevrende yaşayan kişileri de içerecek şekilde) bir destek grubu oluşturmak illa ki gerekli. Böyle bir alanda kaygıları ve ihtiyaçları rahatça konuşabilmek, acil bir durumda haberleşebilmek herkesi rahatlatacaktır. Hangi iletişim aracını kullanıyorsanız kullanın, grupta şaka ya da haberlerin dozunu kaçırmamaya çalışmak, arada bir herkesin nasıl olduğunu ifade etmesine alan açmak iyi olabilir. Grubun içinde ikili partner sistemi oluşturmak bu kişilerin her gün ya da belli durumlarda birbirlerinden haberdar olmaları için devamlı bir sistem sağlayabilir.

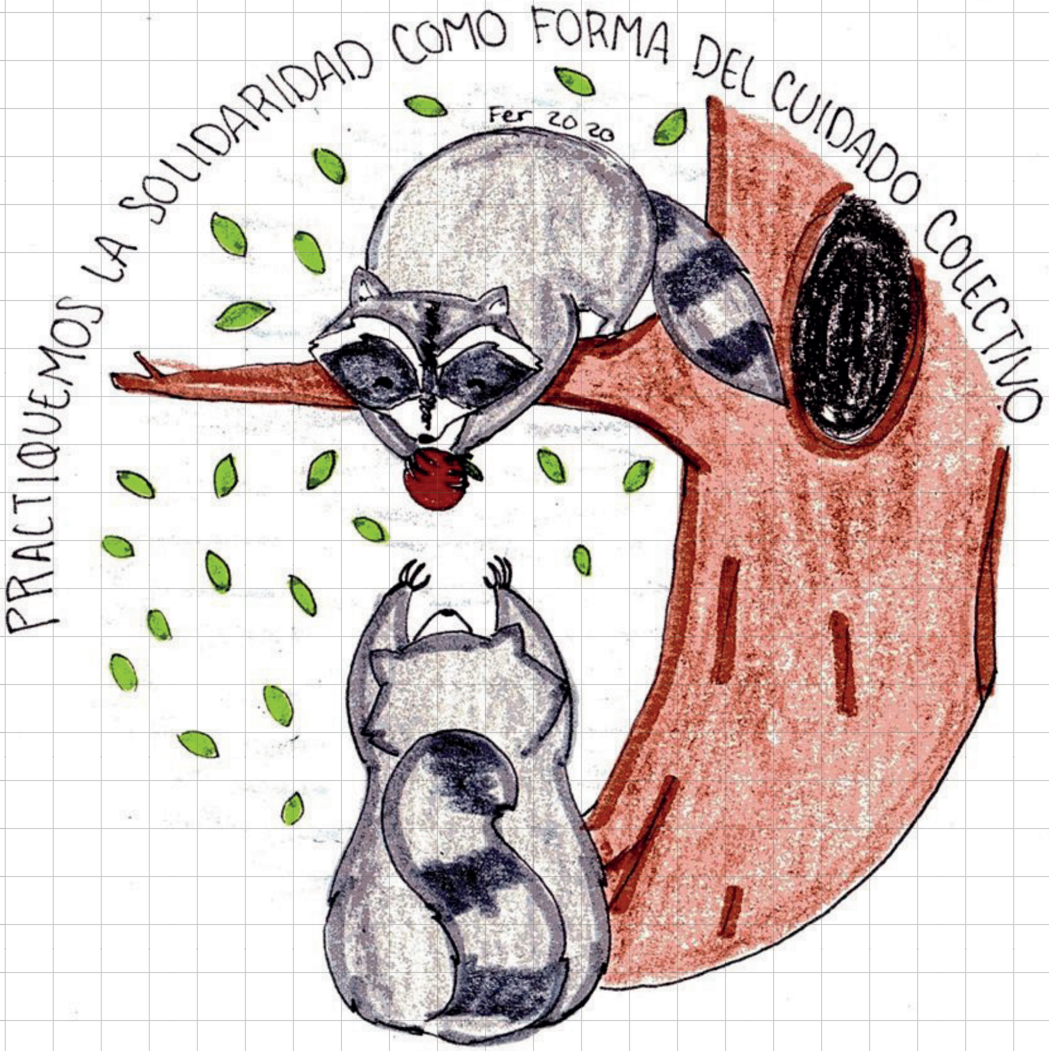


Dahil olduğun destek ağında kimlerin hangi desteği sunabileceği, kime hangi durumda ulaşabileceğini daha net görmek için bir ağ haritası yapabilirsin. Bir kağıdın ortasına bir daire çizip kendi ismini yaz. Bu dairenin etrafına ilk etapta ulaşabileceğin kişilerin her biri için bir daire çiz. Bu dairenin içine o kişinin ismini ve sana hangi spesifik desteği sunabileceğini yaz (herhangi bir saatte arayıp konuşmak, senin yerine alışverişe çıkmak, yemek pişirmek gibi belirli konuları yaz). Haritayı oluşturmak vesilesiyle bu kişilerle konuşup sen de onlara ne destek sunabileceğini söylersen destek ilişkisi karşılıklı olur. Etrafına kesik çizgilerle çizeceğin dairelerin içine yakın destek grubunda olmasa da ulaşabileceğin, belirli bir konuda danışabileceğin, tanıdığın, güvendiğin diğer kişileri yaz. En sondaki büyük dairelere belirli hizmet ya da destekleri sunan grup ve kuruluşları yazabilirsin (örn. Psikolojik destek hattı, bir facebook grubu, bir yardım kuruluşu).




Son olarak, herhangi bir ağ ya da grup kurmadan, kendi insiyatifinle de birilerine destek sunabilirsin. Örneğin, hapishanede olan ve salgın sürecinde bile hapishanelerden çıkarılmayan tutuklu kişilere, onlara dayanışmak için mektup yazabilirsin...

Ayrıca bu günlerde şu platformlar da destek sunmak ya da aramak için kullanılabilir: yurttasdayanismaagi.org, bikomsu.com, dayanisma.ekoharita.org




*Dayanışmayı bir kolektif bakım biçimi olarak pratik edelim !

# İLİŞKİLENMELER VE İLETİŞİM

## Dijital Alanlar Güvenli Alanlar mı?

Fiziksel temas mümkün değil ve önümüzdeki süreçte de farklı şekillerde kısıtlanmaya devam edecekken bireysel ve sosyal ilişkilerimizi sürdürmek ve karşılıklı destek ve dayanışmayı örgütlemek için dijital iletişim kanallarını çokça kullanmak durumunda kalıyoruz. Dijital alanları güvenli alanlar olarak kurgulayabilmek için dikkat etmek gereken pek çok konu var:

* **Kullandığımız uygulama ve araçların güvenliği:** Uçtan uca şifreleme, güvenlik açıklarının olmaması, bağımsız (open source), devletler ve şirketlere veri sağlamayan uygulamalar olması dolayısıyla sohbet uygulaması olarak Signal, görüntülü arama için ise Jitsi'yi tercih edebilirsin. Ayrıca kullandığın site ve uygulamalardaki kişisel güvenlik ayarlarını, telefonun ve bilgisayarının ses ve görüntü alıcılarına ve konum bilgilerine erişmesine dair verdiğin izinleri gözden geçirebilirsin.

* **Dijital iletişimde çatışma-yı önleme:** Karşılıklı ya da grup içi iletişimde her bir kişinin iletişim kanallarını kullanma alışkanlıkları ve kendini sözlü ve yazılı olarak ifade etme biçimlerinin aynı olmadığını göz önünde bulundurmakta yarar var. Bu sebepten, yüzyüze kurduğumuz iletişimden biraz daha çok özen göstererek herkesin kendini ifade etmesine alan tanımak, iletişimin akışında her zaman kaybolan veya yanlış anlaşılan bir şeyler olabileceğini hatırlamak gerekli. Sesli, yazılı mesaj ve görüntülü arama yöntemlerini dönüşümlü olarak kullanmak, farklı durumlar için hangisinin en iyi olabileceğini değerlendirmek (ya da buna önceden karar vermek) iyi olabilir.

* **Dijital şiddet:** Teknolojik araçlarla takip, ısrarlı arama, özel bilgi ve/veya fotoğrafların yayınlanması (ya da tehdidi), sosyal medya üzerinden yapılan hakaret ve aşağılama içeren yorumlar, kişinin onayı dışında gönderilen cinsel içerikli mesajlar, cinsel içerikli fotoğraf paylaşmaya zorlanmak gibi şiddet, tehdit ve tacizin farklı biçimlerinin dijital iletişim kanalları yoluyla ortaya çıkabileceğini göz önünde bulundur

makta yarar var. Önlem olarak: tüm hesaplarında yüksek güvenlikli şifreler kullanmayı, kullandığın uygulamalar, internet tarayıcısı ve sitelerin kişisel verilerini toplamasına izin vermemeyi, VPN ve HTTPS gibi internet anonimliğini sağlayan yöntemleri tercih edebilirsin.

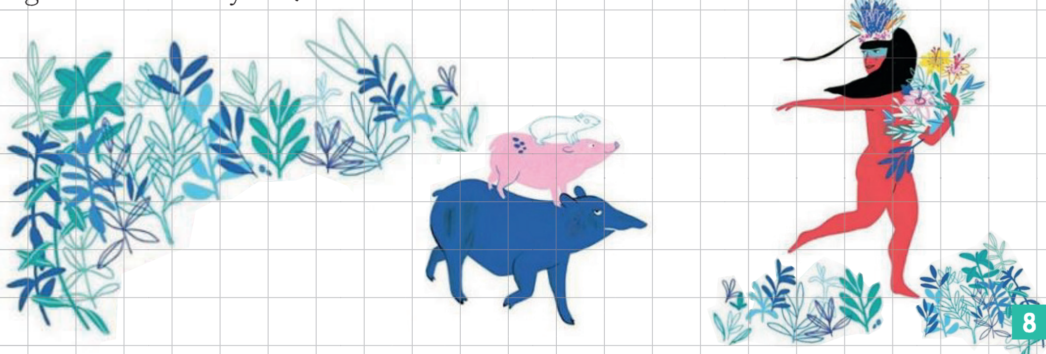
* Dijital güvenliğe dair daha detaylı açıklamaları şu sitelerde bulabilirsin ssd.eff.org, securityinabox.org

## Ev içi, Grup içi ve Yakın İlişkilenmeler

Eğer başka kişilerle yaşıyorsanız, birbirinize yargılamadan ihtiyaçlarınızı, korkularınızı ve mevcut duruma dair ne hissettiğinizi konuşmanız süreç içerisinde birbirinize destek olmak için iyi bir başlangıç olur. Yine birbirinizin hassasiyetlerini yargılamadan, herkese uyan bir minimum alışkanlıklar ve özen düzleminde hareket etmek uzun vadede yaşanabilecek kaynağı belirsiz gerilimleri azaltır. Eğer tek başınıza yaşıyorsanız ya da evde beraber yaşadığınız insanlarla güvende hissetmiyorsanız, karşılıklı destek gruplarında bahsettiğimiz gibi, kendinize yakın hissettiğiniz uzaktaki insanlarla temas kurup ihtiyaçlarınızdan ve endişelerinizden bahsetmek ilişkilerde yakınlığı sağlamanın yollardan biri.

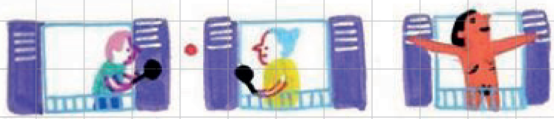
***

Yabanda karşılaştığımız durağanlık, sessizlik ve gökyüzü gerekli olanın ortaya çıkması için geniş bir alan yaratır. Yabana çıktığımızda her şeyin bir arada ve zorlanmaksızın akışıyla ve bir tür sessiz sabırla karşılaşırız. Şehirlerin gürültülü, süratli, yaygaracı hızındaysa böyle bir hisle nadiren karşılaşırız. Tekelleşmiş tüketici kültür can kulağıyla dinlemeyi bastırır; etiketler yapıştırır; alışkanlıkları normlar olarak sabitler ve önyargıları olgular olarak dayatır.



Bu mekanizmalar içinde büyüyerek edindiğimiz alışkanlıkları, düşünme ve anlama biçimlerini tek tek ele alıp kendimizin nerelerde tökezlediğini görmenin hayal ettiğimiz dünyayı gerçekleştirmenin adımlarından biri olduğunu düşünüyoruz. Diğer taraftan, sadece kendinle ilgilenmenin, kendi kendine sorunlarla baş etmeye çalışmanın ve en doğrusunu tek başına yapmaya çalışmanın neoliberal kapitalist bir kültürle beraber hayatımızın odağına yerleşmiş olan, zalim bir hırsla dövülmüş bir anlayış olduğuna ve aşmamız gereken bir duvar olduğuna; devrimselliğin karşısında olduğuna inanıyoruz. Bu duvarı alaşağı edebilmek için ihtiyacımız olan beraber düşünebilmek, beraber gülebilmek ve birbirimizle sahici ilişkiler kurabilmek.

## Dinleme Alanları



Karşılıklı destek alanlarından bahsederken yazılanlara benzer ve daha farklı grup modellemeleri ve örneklerini, kendimize ve olduğumuz grupların dinamiklere göre uygun olan bir biçim seçmek, onu tekrar şekillendirmek bize kalmış. Ama tüm bu yaklaşımların istisnasız olarak paylaştığı temel bir ilke var: Dinleme için alan yaratmak.

Alıştığımız biçimlerde ilişkilenmeyi alaşağı etmek, beraber düşünebilmek ve birbirimize sahici bir şekilde özen gösterebilmek için hakiki ve etkili dinleme alanlarını tekrar kurabilmeye ve oralarda buluşmaya ihtiyacımız var.

### Dinleme alanlarının temel öğeleri:

* **Başkaları konuşurken konuşmaya başlamamak, onların sözünü kesmemek.** Başka biri söz keserse, anlayışlı bir şekilde onlara durmalarını söylemek. Sırayla konuşabiliriz, elimizi kaldırabiliriz, bir konuşma nesnesi belirleyip sadece o elimizdeyken konuşabiliriz. Ya da basitçe, birbirimizi gözederek dinleyebilir ve konuşabiliriz.

* **Acele etmemek, çok hızlı gitmemek.** Kesintilerin ve dikkat dağıtıcı etkenlerin azami olacağı, sakin, sessiz bir alan yaratmak.

* **Sessizlik anlarını tutmak ve korunmak.** Ne söylemek istediğimizi arayıp bulurken ortaya çıkan sessizlik anlarının farkına varmak ve onları doldurmaya çalışmamak.

* **Konuşan kişinin konuşmasının ne zaman biteceğine kendisinin karar vermesi.** Konuşmanın ortasına atlamamak. Zaman sıkıntılı bir meseleyse, grup neyin adil olduğuna karar verebilir. Bu karara herkesin sıkı tutunması gerekir.

* **İstemsiz olarak tepki vermemek ve konuşmamak.** Diğerlerinin söyledik-lerine verdiğimiz tepkiler, konuşan kişinin söylediklerini değil, bizim deneyimimizi yansıtır. Kendine, daha derinden gelen bir yerden yanıt vermek için zaman ver.

* **Birinin söylediklerine dair öğüt vermeden ya da direk yanıt vermeden önce rızasını almak.** Bazen insanlar sadece sözlerinin dinlenmesini ister, hayatın koca gerçeklerini ya da asırlık doğruları duymak iste-mez.

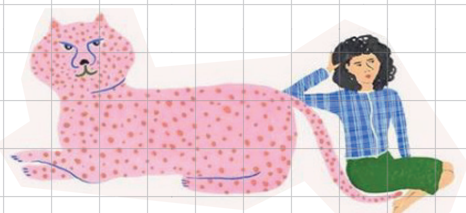
* **Biri size yanıt ya da öğüt verdiğinde, sunulan seçeneklerden yardımcı olanı alabilmek için kendinize zaman vermek;** katılmadıklarına karşı kendini savunmak yerine gerisini de bir kenara bırakın.

* **Bir eleştirmen gözlüğüyle değil, almaya açık olarak dinlemek.** Farklı açıları ve deneyimleri hayal etmek, hepsinin sizinkiyle aynı olduğunu ve aynı yerden geldiğini düşünmemek.

## Kolaylaştırma ve Öz Kolaylaştırma

Her ne kadar iyi bir kolaylaştırma kalabalık toplantılarda eksikliğini hissettiğimiz, ihtiyacımız olan pratiklerden biriyse de, genel olarak kolay-laştırma pratiklerinden bahsetmek bu izolasyon günlerinde beraber yaşayan insanların ev/online toplantılarına ya da birbirleriyle ilişkilenmelerine yardımcı olur, böyle bir pratiğin nasıl işlediği üzerine düşünmek kişisel ilişkilerimizde nasıl tavır aldığımıza dair bir şeyler söyler diye düşün-dük. Bugünler bitip yine bir araya geldiğimizde de bu pratikler cebimizde duruyor olur.

***



Köklerini etkin dinlemeye salmış bir grup kolaylaştırma yoluyla iyileşmeyi sağlayabilir ve topluluğunu besleyebilir. Kolaylaştırıcılar grubun daha etkin dinlemesine yardımcı olur ve her kişinin genel ihtiyaç ve yönelimlerini ayrıca dikkate alır.

Kolaylaştırıcıların önyargılarını bir kenara bırakıp hareket etmesi gerekir, dolayısıyla belli bir konuyla çok haşır neşirler ya da konuya dair hassaslarsa  kolaylaştırıcı rolünü başka biri almalı.

Kolaylaştırıcıları seçerken iki kişinin kolaylaştırıcı olması ve gruptaki cinsiyet, yaş, ırk gibi farklılıkları yansıtan kolaylaştırıcılar olması; deneyimli ve deneyimsiz kolaylaştırıcıların eşleşmesi ve kolaylaştırma becerilerini öğrenmek için yeni insanlara yer verilmesine özen göstermeli.

En önemlisi, herkesin grubun ihtiyaçlarını aklının bir köşesinde tutması; gruptaki her kişi grubu öz kolaylaştırmayla destekleyebilir.

## Kolaylaştırma ve öz-kolaylaştırmanın bazı temel öğeleri:

* Zamanın nasıl geçirileceğine dair gündemleri çıkarmak ya da anlaşılır bir plan yapmak

* **Zamanı gözetmek.** Böylece herkesin duygularını, düşüncelerini yarıda kesilmiş ya da duyulmamış gibi hissetmeden toparlayabilmesine alan kalır. Bir toplantıyı apar topar kapatmamak, toplantıya herkese yer vererek başlamak kadar önemli.

* **Biri konuşmayı domine ediyorsa, baskılayıcı bir dil kullanıyor ve diğer üyeleri tetikleyecek yargılamalarda bulunuyorsa araya girmek.** Bir köşede oturup söze dökülen ayrımcılıkların gruptaki kişileri güvensiz hissettirmesine izin vermeyin. Yani, müttefik olun: baskı karşıtı fikirlerle yeni tanışan kişileri eğitmesi için hedeflenen/dışlanmış gruplardaki kişilere bel bağlamayın. Biri Türk beyazlığıyla ya da heteronormatiflik ile ilgili bilgilenmeye ihtiyaç duyuyorsa ve siz kendinizi de eleştirerek bu kavramları açmaya vakit ayırdıysanız, toplantı dışında bu kişiyle konuşmak için öneride bulunun, kişiye bu mevzuları öğrenebileceği kaynak tavsiye edin. Almak istemediğiniz "bilen kişi" pozisyonu yüzünden bilginizi paylaşmaktan sakınmayın. Zaten bu pozisyondasınız; diğerlerini de yanınıza çekin.

* **Grubun enerjisini ve odağını göz etmek ve eğer konuşmalar dağılıyor ve açmaza girilirse tekrar konuya yönlendirmek.** Ara vermeyi, ufak egzersizler yapmayı, oyun oynamayı önerin ya da toplantı gündemlerini ve zamanı tekrar ayarlamayı önerin. Eğer konuşma duraklıyorsa, sorular sorabilir, bir hikaye anlatabilir veya ayağa kalkıp gevşeme hareketleri yapabilirsiniz. Grup tıkandıysa, kolaylaştırıcı meseleyi açıklığa kavuşturan bir soru sorabilir, meseleyi farklı bir çerçevede ele almayı önerebilir ya da önceki tartışmayla bağlantıları işaret edebilir.

* **Seçenekler sunmak ve onları açık tutmak.** Kişiler konuştuktan sonra geri bildirim istiyor mu, istemiyor mu? Başlarda herkese bunları sormak garip gelebilir. Sormaktan çekinmeyin, sormaya üşenmeyin.

* **Konuşurken "ben"li cümleler kurmayı elden bırakmamak.** "Ben istiyorum", "hissediyorum" gibi. Böylece kendi duygu ve ihtiyaçlarımıza odaklı kalabiliriz. Başka insanlar hakkında konuşmak odağı kendi deneyimlerimizden kaydırır.

* **Gruptaki herkese tanıdık olmayan jargonlar kullanmamak.** Birilerinin bilip diğerlerinin bilmediği her terim yatay kurmaya çalıştığımız ilişkiler arasındaki dengeleri bozmaya zemin hazırlar.

* **Kişisel saldırılarda bulunmamak ve yapıcı eleştirileri elden bırakmamak.** İnsanları davranışlarından sorumlu tutun ama kim olduklarına dair onları eleştimeyin.

* **Kontrol edebildiğimiz meselelere odaklanmak ve etkiyemediklerimizi bir kenara bırakmak.** Bu başka bir dünyayı kurmayı ve direnişi elden bırakmak demek değil.

* **Grubun illa problemlerin çözüleceği yer değil, problemlere güvenle işaret edilebilen bir yer olduğunu unutmamak.** Bu güveni kurmayı ve kırmamayı amaçlayarak hareket edin.



# Farkındalıkla İletişim Kurmak

İyi bir ilişki için en çok ihtiyacımız olan farkındalıklı bir iletişim kurmak. Eğer sürekli birine yönelik yargılayıcı ifadeler kullanıyorsan, büyük bir olasılıkla o ilişkiyi kısa süre sonra kaybedeceksin. Başkalarına gönderdiğimiz mesajlarda nasıl daha farkında hareket edebileceğimiz üzerine basit bir öneri bir şeyleri söyleme niyetimizle söylediklerimizin karşımızdaki kişi üzerindeki etkisi arasındaki farkı görmek ve azaltmaya çabalamak.

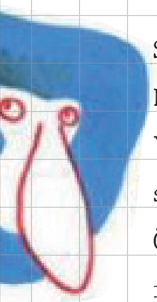


Aşağıdaki ifadeleri bir düşün:

**"Beni delirtiyorsun"**
**"Tam bir salaksın, cidden bağırabilirim"**
**"Bazen beni o kadar üzüyorsun ki her şeyi bitirebilirim"**
**"Bunu sadece beni üzmek için, bile bile yaptın, biliyorum"**

Tüm bu ifadelerin ortak noktalarından biri her birinin bir tür duygu bildirmesi. Öfke, sıkıntı, üzüntü... Diğer taraftan, hepsi öteki insanla ilgili yargılar bildiriyor. Her ifade, konuşan kişinin duygularıyla ilgili öteki kişiyi suçluyor. Biri sana bu cümlelerden birini söyleseydi, ya da söylediyse, ne hissedersin bir an için düşün. Ne yaparsın? Belki öfkeyle cevap verirsin, bu da kavgaya dönebilir. Ve sonuçta hiçbir şey çözülmez. Yargılayıcı cümleler etkin bir iletişimi engeller ve çatışmayı kaynağından uzağa taşır.

Bu sorunun önüne geçmek için önerilen pratik yollardan biri, "sen" cümlelerini, farkındalıklı "ben" cümlelerine çevirmek. Farkında "ben" cümleleri:



Senin, farkındalıklı bir bilinçle nasıl hissettiğine dayanır.
Nasıl hissettiğinin daha açık bir resmini çizer.
Yargısız bir şekilde öteki kişinin senin nasıl hissettiğini öğrenmesine yarar.
Öteki kişide empati ve anlayış uyandırır, bu da o kişinin senin ihtiyaçlarını anlaması için yol gösterici olur.

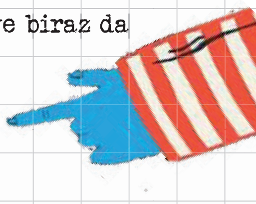
Aşağıdaki örneklere baktıktan sonra, kendi cümlelerini tekrar yazmayı bir dene.

| | |
|---|---|
| Beni delirtiyorsun | Bana olumsuz isimlerle seslendiğinde kendimi berbat hissediyorum |
| Bunu sadece beni delirtmek için mi yapıyorsun? | Bazen yaptığın şeylerin arkasındaki niyetlerden emin olamıyorum. Bu yüzden, bazen beni bile bile üzdüğün sonucuna ulaşıyorum. |
| Beni aşağılıyorsun | Bunu söylediğinde/ses tonun böyle olduğunda/gözlerini devirdiğinde aşağılanmış hissediyorum. |
| Neden bana bunu yapıyorsun? | Bana bunu yaptığında canım acıyor. |



# Oyunlar

**Birlikte düşünmeyi ve birbirimizi dinlemeyi pratik etmek, biraz daha iyi tanımak ve beraber gülmek ve birlikte keyifli zaman geçirmek ve biraz da hareket edebilmek için birkaç oyun.**

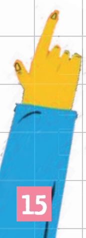


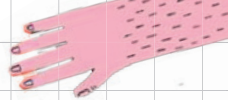
## Kontak

**Online buluşmalarda da oynanabilir**
**En az 3 kişi - istediğimiz kadar kalabalık olabiliyoruz.**
**Oyunda bir Tutan kişi, birden fazla da Bulan var.**

* Bir kişi aklından bir kelime tutar ve ilk harfini söyler. (Bu kişiye "Tutan" dedik. Söylediği harf de B olsun.)
* Diğer kişiler bu harfle başlayan bir kelime düşünür. (Diğer kişilere de "Bulan" dedik)
* Tutanın söylediği harfle başlayan bir kelime bulan bir kişi, bulduğu kelimeyi tarif edecek bir sözcük/tanım/cümle/vs. söyleyerek kelimeyi diğerlerinin anlamasını sağlamaya çalışır. (Bulanın aklına gelen kelime "bacak" olsun. Söylediği cümle de "Faşizme karşı ...?... omuza" olsun.)
* Bulan'ın tarif ettiği kelimeyi Bulan'lardan bir başkası anlarsa, tarif eden kişiye bakıp kontak der ve aynı anda "1-2-3!" deyip ve buldukları kelimeyi aynı anda söylemeleri gerekir. ("Bacak!")
* Eğer iki Bulan farklı kelime söylerlerse, tekrar aynı harfle başlayan başka bir sözcük bulmaya çalışırlar.
* Eğer iki Bulan "1-2-3" deyip kelimeyi söyleyene kadar Tutan, Bulan'ın tarif ettiği kelimeyi bulup söylerse, Bulanlar tekrar aynı harfle başlayan başka bir sözcük bulmaya çalışırlar.
* Eğer iki Bulan "1-2-3" deyip Tutan kelimeyi bulmadan önce aynı kelimeyi söylerlerse, Tutan aklındaki kelimenin ikinci harfini verir. (Tutan'ın verdiği ikinci harf "o" olsun.)
* Bu sefer Bulanlar, Tutan'ın verdiği ilk iki harfle başlayan bir kelime bulmaya çalışır ve buldukları kelimeyi tarif ederler. (Bu durumda "Bo"yla başlayan bir kelime bulmaya çalışırlar)

Bulanlar her kontak yaptığında ve Tutan onlar kontak yapana kadar onların kelimesini bulamadığında Tutan'ın yeni harf vermesi gerekir. Bulanlar Tutan'ın kelimesini bulduğunda oyun biter.





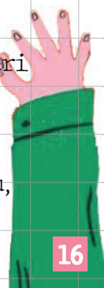
- Oyunda öncelikli amaç Tutan'ın aklındaki bulmaya çalışmak değil. Tutan süreç içerisinde aklındaki kelimeyi değiştirebilir. Örneğin, Tutan önce "Bostan" kelimesini tuttuysa, üçüncü harfi söyleyeceği zaman kelimeyi "Boru"ya, dördüncü harfi söyleyeceği zaman "Borazan"a çevirebilir.
- Tarif edilen kelimelerin grupta sadece bazı kişilerin bildiği kişisel referanslar ve herkesin ulaşamadığı bilgiler olmamasına dikkat edin. Biri böyle bir tarif yaptığında "sınırlı!" diye itiraz edilebilir ve kelime değiştirilir.



## Budala Korsan Gemisi

**Oyun bir veya birden fazla takımla oynanır. Oyunun amacı aşağıdakiler gibi soruları cevaplamaya çalışarak takımınızı diğer takımlardan (farklı cemaatler, kültürel gruplar, devletler, dinler, kurumlar da olabilir) farklılaştırmak, böylece korsan gemisini kurmak. Her takım seçilen soru/soruları aşağıda yazılı yönergelere göre cevaplayarak düşüncelerini beraber biçimlendirmeyi pratik eder.**

- Oyunda kazanan yok ama ittifaklar, taktikler, stratejiler, şiddetli aşklar ve karşılıksız rekabetler olabilir.
- Hakem yok, yargıç yok, jüri yok, hapishane yok, polis YOK!
- Eğer takımının koyduğu kuralları beğenmiyorsan, her zaman kendi takımını kurabilirsin.
- Takımının kuralları sürdürme veya yorumlama şeklinden hoşlanmıyorsan bunu birlikte ele alman gerekir. Bu ayrım çözüme gitmediğinde, oyun duraklatılır ve geçici olarak kaybedilir.
- Aykırılıklılar ve hizipler olabilir. Bunlar isteniyor mu, konuşun. Aykırı ve hizip olanlar da kurallara uyar.
- Takımınla başlangıç ritüelini (her neyse) gerçekleştirdiğin an artık takımdasın ve oyun başlamış demektir.
- Takımlar amaçladıkları farklılaşmayı diğer takımlardan seçtikleri unsurları kopyalamayı, taklit etmeyi deneyerek ve bu unsurları bozarak, abartarak, esneterek başarabilir.
- Takımınız, her bir üyesine ve belli temel değerlere karşı sorumlu, hesap verebilir olmalı.



* Bu değerler Dinleme, Kolaylaştırma ve Farkındalıkla İletişim bölüm lerinde bahsettiğimiz değerlerden olabilir. Ekibiniz bu sorumluluk ları detaylandırmalı ve haritalandırmalı.

* Bu temel değerler yüceltilmeli - mi? Oyunun gerekliliklerini, oyuncuların ihtiyaç, arzu ve isteklerinin önüne geçirdiğimizde ne yapmış oluyoruz (aklınızda bulundurun)?

## Muhtemel sorular.

Takımınız politik bir öncü olsa manifestosu olur muydu?

Takımınız bir din veya ruhani bir grup olsaydı herhangi bir kutsal yazını olur mu?

Takımınız gezici bir müzik grubu olsa repertuarı nasıl olurdu?

Takımınızın yazdığı metinlere nasıl ulaşılır, onları nasıl değerlendirir ve dağıtırsınız? Misyonerlik mi yaparsınız? Performanslar mı? Sokaklarda bildiri mi dağıtırsınız?

Takımızın insan ötesinde varlıklarla ilişkilerini nasıl kurabilir ve destekle-yebilir? İnsan ötesindeki canlılar (örneğin, bir yapay zeka ya da bir kuş) takımınıza dahil olabilir mi?

Eğer bir komplo grubu olsanız kendinizi açıkça görünmekten nasıl gizlersiniz?

Eğer iletişiminiz gizli tutmanız ve kodlar oluşturmanız gerekseydi, bunu nasıl yapardınız?

Bir spor olsanız, nasıl bir taktik izlersiniz, ofansif mi defansif mi?

Bir suç örgütü olsanız, hangi suçları, nasıl işlerdiniz?

Takımınız kalabalıkta birbirini tanımak için gizli bir şey giyse/taşısaydı bu ne olurdu?

Takımınız kendi içinde, birlikteliğini kutlamak ya da ritüeller yapmak için ne giyerdi?

Takımınızın bir pratiği var mı? Belli bir yerde bir araya geliyor mu? Bu konudaki bireysel ve kolektif kısıtlamalar ne, ve bu kısıtlamalara dair sorumluluklar nasıl belirlenebilir?

Takımınızın özel bir günü var mı?

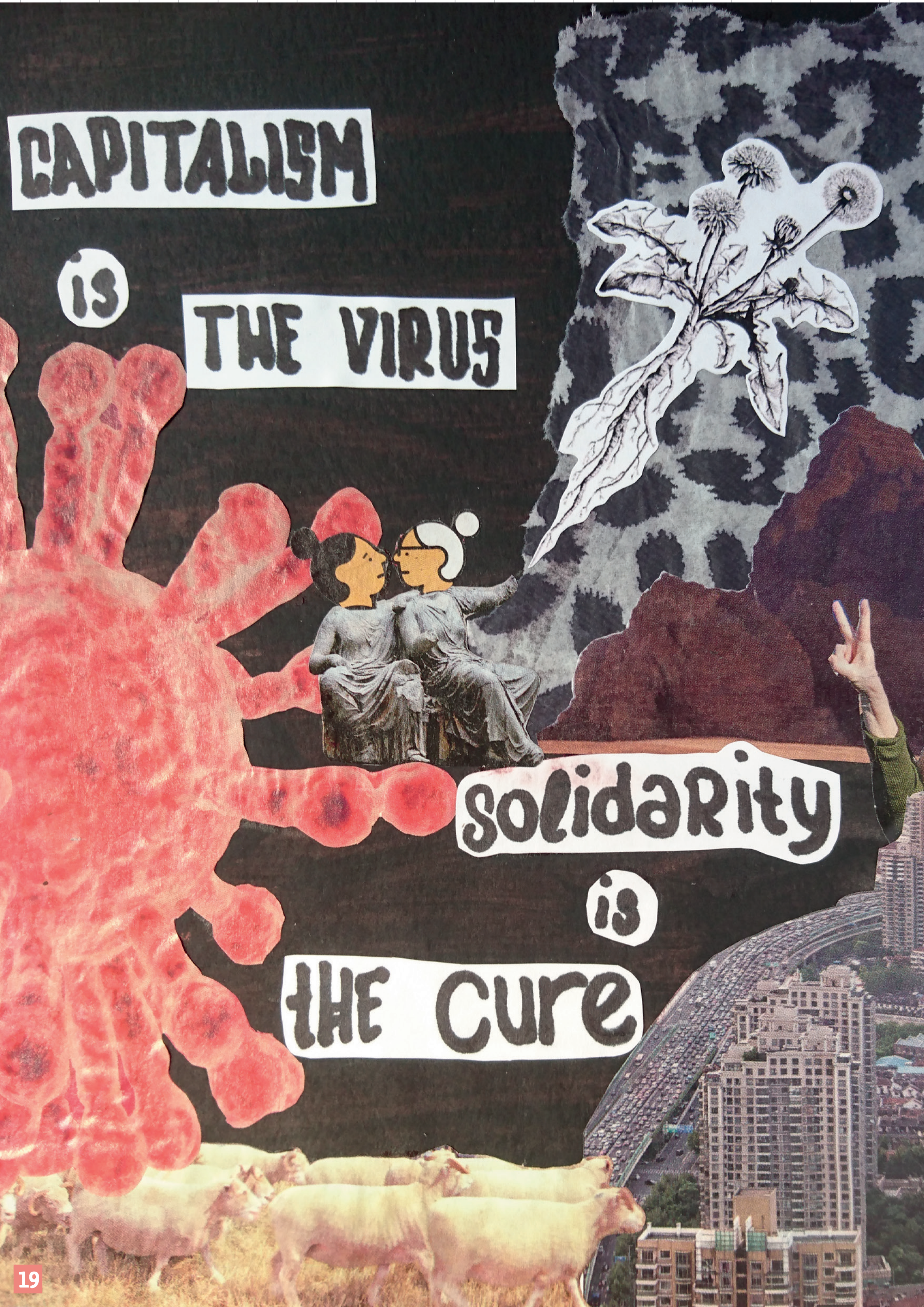
Takımınız nasıl selamlaşır? Neleri selamlar (örn. değişen mevsimler, yaşlanan bedenler)

Takımınız için başarı/yenilgi nasıl bir şey olabilir? Nasıl karşılanır?

## Nasıl yani?

Oyundaki herkes birer kağıt ve istediği tip/renk kalem veya boyalar hazırlar. Önce bir kişi kafasında bir görüntü (bir anı, bir manzara, bir hayvan olabilir) tasarlayacak ya da eline diğer kişinin daha önce görmediği bir görsel/fotoğraf alacak. Bu kişi diğer kişi(ler)den uzakta ya da kağıtlarını görmeyecek şekilde duracak. Oyun başladığında bu kişi seçtiği/tasarladığı görseli ya da görüntüyü sözcüklerle anlatmaya çalışacak, ve diğer kişi(ler) de eşzamanlı olarak kağıt üzerinde çizmeye çalışacak. Anlatı bittikten sonra her iki taraf da ortaya çıkan çizime bakarak nerelerin farklı olduğunu ya da nerelerin benzediğini konuşabilir, her iki tarafın da aslında ne demek istediğini ya da anladığını konuşabilirler. Burada önemli olan kimin ne kadar iyi ya da kötü yapabildiği değil konuşarak kurduğumuz iletişimde anlatı ve kavrayışın ne kadar farklılaşabileceğini görmek.




CAPITALISM
IS
THE VIRUS
solidarity
is
the cure



# BAŞETME YOLLARI

## "Ya Kavga ya Kaçış" Zamanı Geldiğinde Uzaklaşmak

Bazen stresli bir durumla karşılaştığımızda almamız gereken ilk adım stres yaratan kişiden fiziksel olarak uzaklaşmaktır. Bunu yapmak stres yaratan kişinin bizde nasıl bir duygu yarattığını anlama sürecinden geçerken bize zaman verdiği için bir hayli önemli. Bizde gerilime neden olan bir şeye fiziksel olarak yakın olduğumuzda, kendi düşüncelerimize odaklanmak için ihtiyacımız olan zihinsel kudrette olmak zordur.

Sende stres yaratan şey bir kişi ise ve fiziksel olarak ayrı bir zaman almak istemezsen, kendini onlara yönelik sözlü ya da fiziksel anlamsız saldırılarda bulunurken -ya da çoktan bulunmuş halde- bulabilirsin (Burada "fiziksel"i vurguluyoruz, çünkü önerdiğimiz duygusal bir uzaklaşma değil). Eğer bir diyaloğun içindeysen ve diyaloğa biraz soğuduktan sonra devam etmek istiyorsan, "Biraz zamana ihtiyacım var. Bu konuşmaya yarım saat sonra devam edelim mi?" demeyi düşün. Stres yaratan kişiden uzaklaştığında, derin nefesler al, açık hava iyi geliyorsa biraz hava al, bir yere otur ve kendine hislerinin berraklaşması için zaman ver. Öfkeliysen öfkeli ol. Üzgünsen ağlamaktan çekinme. Hangi duygular içinde yükseliyorsa onları hisset - onları baskılama. İstersen buna dair yazmayı dene, ya da yaşadığın durumdan uzakta olan ve seni dinleyeceğini bildiğin biriyle konuşmayı dene. Sakinleşmek için kendine en azından 20 dakika ver. Bu öylesine bir süre değil. Bedenin "ya kavga ya kaçış" modundan çıkması ortalama 20 dakika sürer. Yine de burada yazdıklarımız sadece öneriler. Sakinleşme aralığını pratik ettikçe sana neyin iyi geldiğini, ne kadar sürede sakinleştiğini, sen daha iyi anlayacaksın.

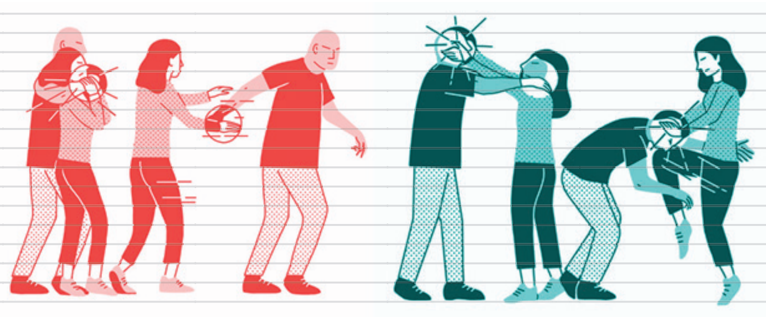
## Şiddete Karşı Kendini Savunmak

Bu günlerde hem ev içinde hem de ev dışındaki hayat farklı bir hal aldığı için kendini güvende hissetmemek ya da bir şekilde şiddetin ortaya çıktığı bir durumda bulmak gayet mümkün. Tenhalaşan sokakların tekinsizliği; evde kaldıkça kadınlara, çocuklara, yaşlılara yönelen öfke; karantinayla ortaya çıkan mecburi ilişkilenmeler; uzlaşamadığı ailesinin evine dönmek durumunda kalan bir trans, kuir, ya da feministin sıkıştığı alanlar ya da farklı sebeplerden dolayı dozu artabilecek şiddetle başetmek için yöntemlerimizi hazır etmeliyiz.

### Öz savunma

Sadece fiziksel bir tepki göstermek anlamına gelmez, sözel ve duygusal yanıtları da içerir. Herhangi bir saldırı durumunda kendini savunabilmek için şu gibi yöntemler güç verir:

* Karşındaki ile göz teması kurmak ve bakışlarınla daha geniş bir açıda olup biteni takip etmek.
* Her daim düzenli nefes almayı sürdürmek ve daha çok efor sarf etmen gereken anlarda (örneğin itmek, bedensel güç kullanmak vb.) nefesini ve sesini bırakmak (HAH!)
* Beklenmedik bir anda sesini yükseltmek, ani bir çığlık atmak Karşındakinin görüşünü kapatmak ve dikkatini dağıtmak için yüzüne doğru bir şey (şal, anahtarlık, peçete vb.) fırlatmak
* Ayaklarını olduğun zemine güçlü basarak (belki kalça genişliğinde açık bir adım ya da gard alır gibi bir pozisyonda) bedenini dengeli bir pozisyonda tutmak.
* Biraz bedensel güçlenme, savunma ve dövüş teknikleri öğrenmek herkese her zaman iyi gelir, bu sıralar bir eğitim ya da atölyeye katılamasan da şuraya bir iki teknik bırakıyoruz senin için ;)



## Biber gazını kendin yap:

50 ml için;
- 1 çay kaşığı toz acı biber (ennn acısından >:) )
- Yarım limon suyu
- 25 ml su
- 5 damla aseton
- 50 ml'lik fısfıslı bir şişe

Acı biberi ince bir toz haline gelene kadar iyice öğüt. Limon suyunu ekle ve iyice karıştır. Suyu ve asetonu ekle. **Eğer gazı sıktığında saldırganı işaretlemek de istersen karışıma biraz gıda boyası da ekleyebilirsin.




## Şiddete maruz kalma ihtimaline karşı:

Önceden bir güvenlik planı yap. Önemli belgelerini ve bir miktar parayı kolay ulaşabileceğin bir yerde bulundur. Evden ayrılman gerekirse nereye ve nasıl gidebileceğini planla. Güvendiğin (beraber yaşadığın ya da kolay ulaşabileceğin) birisi ile yardım çağırmasını istediğinde kullanacağınız bir parola oluşturabilirsiniz. Şiddet durumunda başvurabileceğin kuruluşları belirle ve arayabileceğin numaraları kaydet ya da ezberle.

Şiddete uğrayan başka bir kadın, çocuk, lgbti, yaşlı, ya da engelli kişi için de bu kurumlara başvurabilirsin, bu kişiler için göçmen ya da kağıtsız olsalar da devlet koruması talep edilebilir.

**183 Kadın, Çocuk, Engelli, Yaşlı ve Sosyal Hizmet Danışma Hattı**
**0212 465 21 96/97 Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM)**
**155 Polis**
**Ayrıca Belediyelerin Kadın Danışma Merkezleri, KADAV, SPOD, MOR Çatı gibi Kadın ve LGBTİ örgütleri de başvurabileceğin kurumlar arasında.**

Başka bir kişinin yaşadığı şiddet olayına müdahale etmek için, olayın tam olarak nerede ve kimler arasında geçtiğini ve durumun aciliyetini de değerlendirmek gerekir. Eğer durum acil değilse ya da başvurduğun kurumların müdahale etmesi zaman alıyorsa önce oturduğun yerde tanıdığın ve güvendiğin başka bir komşu ile konuşabilir ve sosyal destek sağlamak için acil bir ağ oluşturabilirsin. Şiddetin yaşandığı evdeki komşularını tanıyorsan, şiddete maruz kaldığını düşündüğün kişiyle günün sakin bir saatinde biraraya gelip yaşananları sonlandırmak için senin ve belirli kurumların ne tür destekler sunabileceğini iletebilirsin.

# KENDİNE BAKIM

## Duygusal sağlık

Duygularını tanı.
Çoğumuz için deneyimlediklerimiz baskılayıcı ve bunaltıcı olabilir. Evde kalmak bile bazılarımız için rahatlatıcı bir deneyimken, seçmedikleri ailelerle ya da kişilerle bir arada kalmak zorunda olan birçok kişi için oldukça zorlayıcı bir deneyim. Bununla baş etmek için yapabileceklerimizden biri ne hissettiğimize dair karşılıklı destek gruplarımızla ya da arkadaşlarımızla konuşmak. İçinde bulunduğumuz durumu bir imkana çevirip, sevdiklerimizle haberleşmek, onlarla konuşmak ve onlara yazmak. Her zaman iletişim kuracak güçte hissetmiyorsak bu da sorun değil. İstediğimiz dengeyi bulabilmek için ihtiyacımız olan önce bu duyguları tanımak ve kabullenmek. Onlarla gölgemizle kavga edercesine kavga etmek yerine önce içimizde onlara yer vermek.

## Beslenme

Duygusal ve zihinsel sağlığımız ne yiyip içtiğimizle dolaysız bir şekilde ilişkili. Ne yediğimize özen göstermek bir lüks değil. İyi yemek ve organizmamızı mahvetmeden devam ettirmek hepimizin temel ihtiyacı. Kapitalist üretim tüketim ilişkileriyle, monokültürle ve zehirli besinlerle elimizden alınansa iyi yiyeceklere ulaşma imkanımız. Yani ne tükettiğimize dikkat etmek, direniş göstermemiz gereken yerlerden biri. Sürekli bizi değersizleştiren bir sistemin karşısında her birimizin bedeninin ve her birimizin dengesinin değerli olduğunu söylemeye; bedenimizi ve onunla ilişkilenmemizi değersizleştiren göz devirmelere direnmeye ihtiyacımız var. Her şeyden ikirciklenin ve sıkıcı sağlıklı diyetler yapmaya çalışarak anlamsızca strese girin demiyorum. Sadece, ne yediğinizle ilişkilenin.

### Bazı ufak ama temel öneriler:

> Yemekleri olabildiğince çeşitli yemek, ne karbonhidratı ne de mevsim meyve ve sebzelerini, kuruyemişleri ve baharatları atlamamak.

Bir yemeğe tuzlu, tatlı, acı ve ekşi tatların her birinden azıcık koymak. Bu tat çeşnisi baharat, limon gibi basit eklemelerle sağlanabiliyor.

Şeker tüketimini azaltmak. Böylece kan şekeri dengesizliğimiz azalır ve karaciğerimize vurup gereksiz yere ve yersizce öfkelenmemek için bize yardımcı olur.

## Bitkilerle iyileşme:

Bitki çayları içmek, duygusal ve fiziksel dengeyi sağlamaya yarayan en eski ve yaygın tedavilerden biri. Ama öylesine bitki çayı içmek yaygın bir alışkanlık olduğundan ve bitki çaylarından istediğimiz desteği alabilmek için onları da tanımak gerektiğinden bitki çaylarının iyileştirici etkisini pek de fark edemiyoruz.

Bitkilerin iyileştirici özelliklerini ortaya çıkarabilmeleri için farklı sıcaklıklara ve demleme biçimlerine ihtiyaçları var.

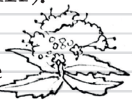
### Oldukça genelleştirilmiş ama pratikte hayli yardımcı bazı bilgiler:

* Bitkilerin çiçekleri kullanılıyorsa su kaynamadan önce ocaktan alınır (80 derece), bitki 3 - 5 dakika arası demlenir. Yaprakları kullanılıyorsa su kaynamadan önce ocaktan alınır (90 derece), bitki 5 - 7 dakika arası demlenir. Gövde kullanılıyorsa kaynamış suda bitki 7 - 10 dakika arası demlenir.

* Her durumda, çay ağzı kapalı şekilde demlenir ve demleme süresi sonunda bitkiyi beklediği sudan çıkarmak iyi olabilir. (Bazı bitkiler uzun süre kaldığında rahatsız edici olabiliyor, mesela rezene) Kökleri kullanmak istiyorsak, kökler 10 dakikayı geçmeyecek sürede ağzı kapalı bir şekilde kaynatılır.

* Bir diğer önemli ipucu, bitkilerden çok fazla koymamak. Bir bardak çaya bir avuç bitki kafi. Bazı bitkileri fazla koyduğunuzda kötüleştirici etkileri olabiliyor, mesela yeşil çay.

**Rahatlama ve iyi bir uyku:** bize en çok yardımcı olan bitkilerden ikisi melisa ve papatya. Sakinleşmek istediğimizde ya da yatmadan önce içiyoruz. Antiseptik oldukları için böbrekleri de temizleyip çalıştırıyorlar (yani sık sık işiyorsanız, uyumadan önce içmek iyi bir fikir olmayabilir).

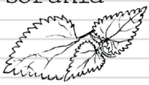


**Uykusuzluk sorunu:** Devalarından biri kedi otu. Bitkinin içinde valerium olduğu için doğru kullanıldığında stres yüzünden ortaya çıkan uykusuzluğa iyi bir çözüm. Kronik uyku bozukluğu için de kullanılıyor.

**Arınma:** Bahar zamanı karaciğeri zehirlerinden temizlemek için iyi bir dönem, çünkü doğa gibi karaciğerin akışı da coşuyor. En iyi iki karaciğer temizleyicilerden biri radika (karahindiba). Çiçeklenmişse çiçeklerini salataya koyup yiyebiliyoruz.



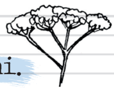
Böbreklerdeki sorunlar ve bedenin farklı yerlerindeki enflamasyon sorunlarına iyi bir deva ise ısırgan otu.



**Akışkanlık:** Soğuk eller, ayaklar ve yanında menstrual ağrılar için kullanılan bitkilerden biri biberiye. Genel olarak bedendeki sıvıları hareketlendirici bir bitki. O yüzden çok ateşli kişilerin kullanırken dikkat etmesi gerek. Biberiye, duygusal olarak bağlantı kuramadığımız zamanlarda da iyi geliyor, özellikle çiçeklerini yemek.



Biberiyenin soğuk çayını da yapabiliyoruz: biberiyeyi soğuk suyun içine koyup bir gece bekledikten sonra suyu dolaba koymaktan ibaret bir tarif.



**Menstrual Ağrı:** Kramplara iyi gelen bitkilerden biri civanperçemi. Papatya ve tarçın sinirleri rahatlatarak, kırmızı bitkiler (hibiskus, kuşburnu, böğürtlen gibi) akışı dengeleyerek ağrıyı hafifletebilir.
Diğer taraftan, regl öncesi hiç değilse de az şeker tüketmek; ıspanak, siyah çikolata gibi içinde bol magnezyum olan besinler almak eğer ağrılar kas sancısı şeklindeyse hem PMS hem de ağrıyı hafifletir.



**Sindirim:** Hazımsızlık ve sindirim sorunlarına iyi gelen bitkilerden biri rezene. Rezene aynı zamanda rahatlatıcı da bir bitki

## Hareket Bereket

Bir şekilde bedenini hareketlendirmek, bedeninle ilişkilenmene yardımcı olur ve onunla beraber hissetmeni, onu duyumsamanı sağlar.

Mümkünse koşu, bisiklet sürmek, pilates, yoga gibi fiziksel direniş sınırlarını hissetmeni sağlayacak egzersizlerden en azından birini her gün değilse iki günde bir yapmaya çalış. Evde yarım saatlik kısa bir egzersiz de olur. O da olmuyorsa bir yürüyüş. Sokağa yasak zamanıysa ve yürüyüş de yapamıyorsan sevdiğin bir müzik listesini ya da albümü açıp kendini kontrol etmeden müziğe uydurarak yarım saat boyunca dans edebilirsin.

Mastürbasyon yapmak ve sevişmek de bedenini hareketlendirmeye ve onu rahatlatacak bir sürü duygunun ortaya çıkmasına yarar. Sevişecek partnerim yok, diyorsan, her şeyde olduğu gibi ve her zaman olduğu gibi, sexting, online odalar, çeşit renkli dünyalar var...

.



## Nefes egzersizi

Bu nefes egzersizinin adı Nadi Shodhana. Yüzyıllardır yapılan basit bir egzersiz. Beynin sağ sol tarafını ve sinir sistemini dengeliyor. Bu ara ihtiyacımız olan başka yararları da var: enerjiyi yükseltiyor, sakinleşmeyi sağlıyor, daha net düşünebilmeye yardımcı oluyor ve ciğerleri temizliyor.

**

Ya bir sandalyede ayakların yere basarak ya da yerde oturmak istiyorsan kendini sıkmadığın bir pozisyon alıp oturabilirsin. Bağdaş kurmak istiyorsan, pozisyonunu rahatlatmak için popunu biraz yükseltip dizlerini popondan biraz daha aşağıda durmasını sağlayacak şekilde bir yastığın üzerine oturmak iyi bir fikir.

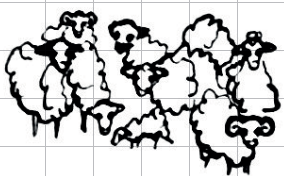
Sağ elinin orta ve işaret parmağını kapatıp diğerlerini açık bırak. Sağ elinin baş parmağıyla sağ burun deliğini kapat, sol burun deliğinden yavaş ve derin bir nefes al, sol burun deliğini yüzük parmağınla kapat, nefesini tut, sonra sağ burun deliğini aç, derin ve yavaş bir şekilde nefesini ver. Nefesini verdikten sonra kısa bir süre dur. Sol burun deliğini kapatıp sağ burun deliğinden nefes al, kısa bir süre dur ve bu sefer sol burun deliğinden nefesini yavaşça ver.

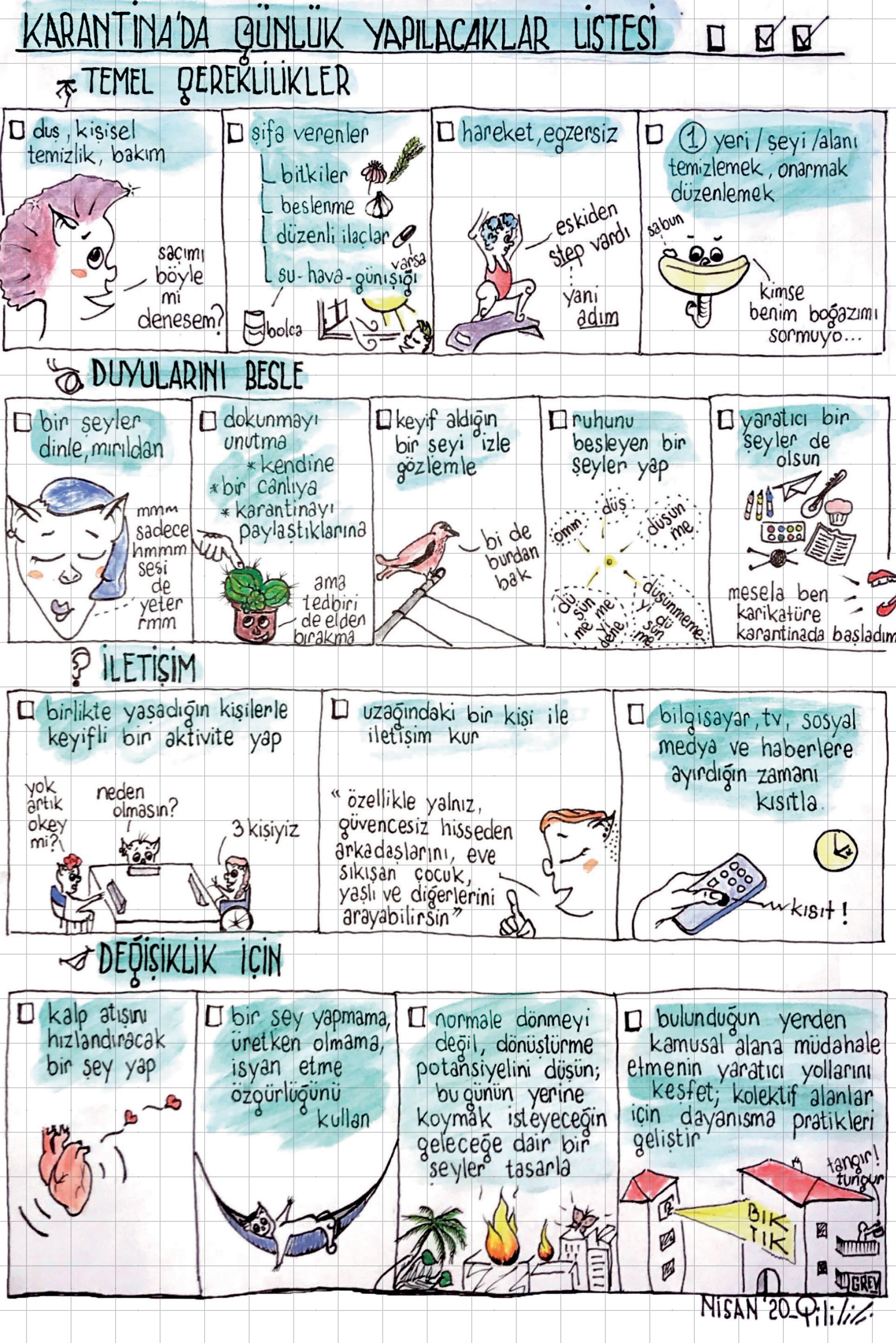


Bu egzersizi her gün 5/10 kere, meditasyon yapmadan önce, öfkelendiğinde, dikkatin çok dağıldığında ya da uyuyamadında da yapabilirsin.

## Ara Ver

Bilgi akışının bu kadar hızlı olduğu bir zamanda nasıl hissettiğimizi anlamak, dans etmek, çizmek, okumak belki de bir bardak kahve içmek için, kendine televizyondan, bilgisayardan, telefondan uzak, sessiz bir zaman ayır.





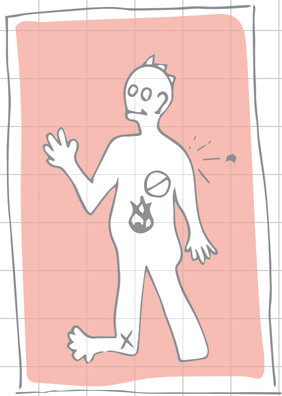
KARANTİNA'DA GÜNLÜK YAPILACAKLAR LİSTESİ
TEMEL GEREKLİLİKLER
duş, kişisel temizlik, bakım
saçımı böyle mi denesem?
şifa verenler
bitkiler
beslenme
düzenli ilaçlar
varsa
su-hava-günışığı
bolca
hareket, egzersiz
eskiden step vardı
yani adım
1 yeri / şeyi / alanı temizlemek, onarmak düzenlemek
sabun
kimse benim boğazımı sormuyo...
DUYULARINI BESLE
bir şeyler dinle, mırıldan
mmm sadece hmmm sesi de yeter rmm
dokunmayı unutma
* kendine
* bir canlıya
* karantinayı paylaştıklarına
ama tedbiri de elden bırakma
keyif aldığın bir şeyi izle gözlemle
bi de burdan bak
ruhunu besleyen bir şeyler yap
omm
düş
düşün me
düş ün me yi dene
düşünmeme
yaratıcı bir şeyler de olsun
mesela ben karikatüre karantinada başladım
İLETİŞİM
birlikte yaşadığın kişilerle keyifli bir aktivite yap
yok artık okey mi?
neden olmasın?
3 kişiyiz
uzağındaki bir kişi ile iletişim kur
"özellikle yalnız, güvencesiz hisseden arkadaşlarını, eve sıkışan çocuk, yaşlı ve diğerlerini arayabilirsin"
bilgisayar, tv, sosyal medya ve haberlere ayırdığın zamanı kısıtla
kısıt!
DEĞİŞİKLİK İÇİN
kalp atışını hızlandıracak bir şey yap
bir şey yapmama, üretken olmama, isyan etme özgürlüğünü kullan
normale dönmeyi değil, dönüştürme potansiyelini düşün; bugünün yerine koymak isteyeceğin geleceğe dair bir şeyler tasarla
bulunduğun yerden kamusal alana müdahale etmenin yaratıcı yollarını keşfet; kolektif alanlar için dayanışma pratikleri geliştir
tangır! tungur
BIK TIK
GREV
NİSAN '20_Çili

## Fiziksel İyi Oluş

Gerginlik ve kaygı dönemlerinde, zihnimiz bedenimizin takip edebileceğinden daha hızlı bir ritme ayak uydurur. Bazen eylemlerimizin ve hislerimizin kontrolünü kaybetmiş hissederiz. Zihnimizden geçen bu düşünceleri beslemeye de meyilli oluruz. Bu gidişatı durdurmanın bir yolu, bedenimizi dinlemeye başlamak ve fiziksel hislerimize odaklanmaktadır. **Ne hissediyorum?**

Bedenimize inmenin bir yolu, hissettiklerimizle bağlantı kurmaktır. Beden Haritası oluşturmak, kendinizi tanımanın, korkulu veya endişeli hissettiğinizde tepkilerinizin neler olduğunu belirlemenin ve bu durumların üstesinden gelmek için çözümlerinizin neler olduğunu anlamanın bir yolu olabilir.

### Beden Haritanızı çıkarmak için;

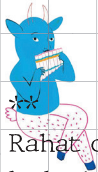


Bir parça kağıt ve renkli kalemlerinizi alın.
Bedeninizin siluetini kağıda çizin.
Bedeninizde ortaya çıkan duyguları işaretleyin ve aklınıza gelen kelimeleri yazın.
Hiçbir sınır yok, istediğiniz şeyi kağıda dökün.
İstediğiniz kadar tekrarlayın, böylece yeni bir şey olup olmadığını ve değişiklikleri görebilirsiniz. Egzersizi tek başınıza, grup olarak ve çocuklarla da yapabilirsiniz.

**Egzersize rehberlik edecek bazı sorular şunlar olabilir:**
Duygularım nerelerde konumlanıyor?
Korkuyu nerede hissediyorum? Nasıl hissettiriyor? (Kendini nasıl gösteriyor?)
Deneyimlediklerimin kaydı nerelerde bulunuyor (mutluluk veya üzüntü)?
Daha iyi hissetmek için nasıl harekete geçerim?
Bedenimin hangi kısımlarını hissediyorum?

### Kendine Dokunmak

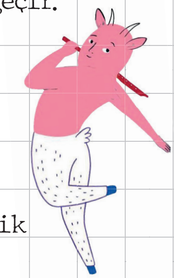
Fiziksel izolasyonda dokunmanın ve fiziksel temasın iyileştirici gücünden mahrum kalıyor olabiliriz. Risk taşıyan yüzeylere temas ettiğimizde yüzümüze dokunmuyoruz, ama ellerimizi güzelce yıkadıktan sonra ister kendi yöntemlerimizle, ister internetten bulabileceğimiz çeşitli kendine masaj tekniklerini açıklayan videolar eşliğinde kendimize dokunabiliriz. Burada ellerimizi kullanarak yapabileceğimiz basit bir egzersiz örneği var (açıklamayı, tamamını okuduktan sonra ya da bir ses kaydı haline getirip dinleyerek uygulayabilirsin)



**

Rahat olacağın bir yerde boylu boyunca uzan, gözlerini kapat ve dikkatini bedenine ve ana odaklamaya çalış. Bir süre zemine düşen bedeninin ağırlığını hisset. Sonra biraz zaman verip nefesini düzenle, farkındalığını nazikçe kendine yönelt. Tüm dikkatini iki kaşının tam ortasına getir ve orada ışıklı bir nokta olduğunu hayal et. Noktanın, çizgiye dönüşerek burnundan aşağıya doğru, çenenden, boynundan geçerek; bedeninin tam ortasında aktığını hayal et. Bu çizgi göbek deliğinden, genital bölgenin tam ortasından geçiyor, kalçalarının arasından yukarı omurgan boyunca çıkıyor ve başını dolanıp başladığı noktaya geri ulaşıyor. Bu ışıklı çizginin bedeninin sağ ve sol kısmını ayırdığını ya da bir araya getirdiğini hayal edebilirsin.

Şimdi sol elinle yüzünün soluna dokun. Elinin her yüzeyini kullanabilirsin, sana nasıl dokunulmasından hoşlanıyorsan öyle gezin. Çizginin sol tarafında kalarak çenenden aşağıya doğru boynuna, göğsüne, karnına, oradan aşağıya, yapabiliyorsan ayak parmak uçlarına kadar dokunmaya devam et. Dokunduğun yerlerin nasıl hissettiğini farket, hissiz mi, ağrıyor mu, hiç dokunulmamış mı, bazı yerler farklı dokunuşlar mı istiyor...? Dilediğin yavaşlıkta dokun ve bu tarafta dokunulmadık yer bırakma, yana dönerek bedeninin arka kısmına da devam et. Bu tarafı bitirdikten sonra dinlen ve bedenini dinle: bedeninin sol ve sağ tarafı arasında nasıl bir farklılık hissettiğini gözden geçir.



Sonra sağ elini yüzünün sağ tarafına koy ve çizginin sağında, aynı hat boyunca bedenin üzerinde gezinerek sağ tarafına dokunmayı tamamla. Dokunuşları tamamlarken de dikkatini dokunduğun yerlere yoğunlaştır, belli yerlerde daha çok zaman ayırmak istiyorsan çekinme, kendini orada hissetmeye çalış ve tüm gezinti boyunca nazik dokunuşlarınla özşevkatini bedenine yönelt.

Bu turu da tamamladıktan sonra ellerini uzatıp dinlendir. Son olarak ellerini çapraz kullanarak kendine dokunmaya başla. Bedeninin ortasındaki enerji çizgisinin iki tarafında böyle gezin, böylelikle önceki sefer dokunamadığın yerlerine, kollarına ve omuzlarına da dokunabilirsin. Bu sefer duyduğun his nasıl farklılaşıyor dikkat etmeye çalış, nerdeyse başka biri sana dokunuyor gibi hissedebilirsin. Bu egzersizi dilediğin kadar sürdürebilirsin, önemli olan anda ve bedeninde kalmaya devam etmek.

***

*****

*"Tarihsel olarak, pandemiler insanları geçmişlerinden kopmaya ve nasıl bir dünya istediklerini yeniden düşünmeye zorladı. Bu seferki de farklı değil. Bu bir portal, bir dünya ile bir sonraki arasında bir geçit.*

*Bu portaldan, önyargı ve nefretimizin enkazlarını, hırslarımızı, veri tabanlarımızı ve ölü fikirlerimizi, ölü nehirlerimizi ve arkamızda beliren dumanlı gökyüzünü de peşimizden sürükleyerek geçmeyi seçebiliriz. Ya da yavaş adımlarla geçebiliriz, hafif bir bagajla ve yeni bir dünyayı hayal etmeye hazır olarak. Ve onun için savaşmaya da..."*

*Arundhati Roy*

**Bu fanzinin üretiminde yararlanılan kaynaklar:**

Camille de Cussac @camille_de_cussac

Piratecare syllabus.pirate.care

Friends Make the best Medicine - The Icarus Project nycicarus.org/publications-media/

Mindful Occupation - The Icarus Project nycicarus.org/publications-media/

Asian American Feminist Antibodies www.asianamfeminism.org/resources

Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: prácticas y recursos - Calala https://www.calala.org/manual-autocuidado-tiempos-pandemia/

* bit.ly/covid19collectivecare

Manual de Autodefensa Feminista

ToolKit de Cuidados Digitales - Luchadoras luchadoras.mx/toolkit-de-cuidados-digitales/